мнения красноярцев

22 мая 2009 года

Что мешает вам спать?

Что мешает мне спать? Да много чего. Например, шум, стук и крики у соседей или на улице, звук летящего самолета. Раньше причин, из-за которых я плохо спал, было больше. Помню, в детстве, когда окно в спальню было открыто, меня будило щебетание птиц, я всегда вставал, закрывал покрепче створки, и только потом нормально засыпал. Сейчас на птиц я внимания уже не обращаю.

Мешает высыпаться футбол, трансляции которого идут очень поздно. Когда футбол заканчивается в 5 утра, а вставать нужно в 10 или, еще хуже, в 9, очень трудно выспаться. Поскольку я «сова», досидеть до 5 утра для меня не представляет никакой сложности, а вот рано вставать в будний день, даже когда нет поздних трансляций, неимоверно трудно. Кстати, несмотря на это, я их практически не пропускаю.

А вот рабочие проблемы мне спать по ночам уже давно не мешают. Я научился работу оставлять на работе и личную жизнь с ней не смешивать. Главное вовремя перестроить свой график. И все будет в порядке.

Фёдор Сидоренко
Авто-Радио из Красноярска
Генеральный директор

Мне не дают спокойно спать два фактора: работа и эмоциональные переживания.

Разделять рабочее и личное время получается не всегда. Я много работаю. Красноярцы, вечерами прогуливающиеся недалеко от краевой администрации, могут видеть, что я ухожу с работы в десять-одиннадцать часов вечера. И все равно иногда этого времени не хватает — приходится нести работу домой, ведь часто это работа с документами — кропотливый, вдумчивый труд. После такого напряжения тревожно спится.

Плохо сплю, если днем у меня был прием граждан. Стараешься разобраться в каждой конкретной ситуации, входишь в положение людей, потом весь день думаешь, чем можно помочь. Вечером эти мысли к тебе возвращаются, не можешь уснуть, начинаешь переживать за судьбы людей, за настоящее и будущее страны.

Не скажу, что до прихода кризиса было легче. Ведь и раньше у людей возникали проблемы, но с приходом нестабильности все-таки стало тревожнее.

И еще: все мы взрослеем, а родители наши стареют. В прошлом году похоронил отца, и это оставило сильный эмоциональный след в моей душе. Тревога о моих родных и близких тоже мешает спокойно спать.

Алексей Клешко
Законодательное Собрание Красноярского края
Депутат

Я не могу спать, если занят новым проектом. Когда появляется какая-нибудь новая идея, я обдумываю ее круглые сутки. Сначала обсуждаем новый проект, потом работаем над его реализацией. К вечеру мозги отключить, как правило, не получается, и я полночи верчусь с боку на бок, додумывая, как лучше все устроить.

Бизнес — это творческая работа, требующая постоянного мозгового штурма. Например, участвуя в таких больших проектах, как, к примеру, «Дрэг-Битва», я не то что морально, я физически спать не мог. Когда дело шло к открытию, на сон просто не оставалось времени.

Вот и сейчас я озадачен новым проектом: днем мозговой штурм, вечером обсуждения, полночи в раздумьях, и наутро все повторяется снова. Не могу разделить рабочее и личное время. Так что пока мне не до спокойного сна.

Анатолий Тартаковский
Компания «Сакура Моторс»
Директор

Спать я могу крепко и много. Недавно в командировке мне выпало несколько свободных дней. Сама себе удивилась: проспала тринадцать часов подряд, потом были небольшие перерывы на еду — и опять сон, опять сон.

Я вообще человек с крепкими нервами. Ухудшить качество моего сна никаким проблемам не под силу. При этом кризис предоставил дополнительное время на отдых. В период экономического подъема спать было некогда — работа, клиенты, встречи. Сейчас обстановка более спокойная, есть время не только на отдых и чтение.

Елена Юсьма
Туристическая компания «Там Там»
Генеральный директор

Мне могут мешать спать две вещи. Первая — это физическая боль. Когда болят зубы или вот как-то я шею растянул, не мог заснуть от боли. Вторая — это когда случается психический загруз. В народе такое состояние называют «на нервной почве», когда ты волнуешься, переживаешь, и от этого не получается спать.

Помню, такое было в 1998 году, когда бизнес посыпался, попадал. Очень переживал и плохо спал из-за размолвки, из-за развода. Это состояние, когда тревожные мысли ходят по кругу, и даже если ты психологически трезвый и разумный человек, все равно не удается разорвать этот круг переживаний, успокоиться и заснуть. А в остальное время я сплю очень спокойно, гарантированно, надежно, и меня трудно разбудить.

Недавно у меня родилась дочка, и я даже присутствовал на родах, фактически участвовал в них. Приехал к утру совершенно измотанный, и все равно несколько часов слонялся по квартире, не мог уснуть. Много о чем думал — о Вселенной, о роли мужчины и женщины, о несправедливости, ведь женщины вынуждены по своей природе больше страдать. Но это были очень радостные часы «неспания», потому что все прошло хорошо :).

Владимир Перекотий
Агентство рыночных коммуникаций «БрэндОН»
Директор

Читайте нас через Google

Рассказать об этом другим людям:

новости

НОВАЯ НЕДЕЛЯ НАЧНЕТСЯ С ТЕПЛЫХ ЛЕТНИХ ДОЖДЕЙ

28.05 ЖИТЕЛЮ КАНСКА ГРОЗИТ 2 ГОДА ТЮРЬМЫ ЗА ЛОЖЬ ОБ ОГРАБЛЕНИИ

28.05 В СНТ ЕМЕЛЬЯНОВСКОГО РАЙОНА ЗАГОРЕЛИСЬ 5 ДАЧ

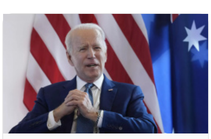
28.05 СПАСЕННЫЙ НА ТАЙМЫРЕ ДЕТЕНЫШ ОВЦЕБЫКА ИДЕТ НА ПОПРАВКУ

ВЛАДИМИР БАХАРЬ: «КРАЙ СОХРАНИЛ ПОЗИЦИИ ПО ФИНАНСОВО-

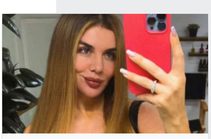
САМЫЙ СЕВЕРНЫЙ МОСТ ЧЕРЕЗ ЕНИСЕЙ ДВИЖЕТСЯ К ФИНАЛУ

Высокогорский мост в Красноярском крае –

АНТИРОССИЙСКОЕ ВЫСКАЗЫВАНИЕ ПАНИНА ПРИВЕЛО К НЕОЖИДАННЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ



СЛОВА БАЙДЕНА О РОССИЙСКИХ ВОЕННЫХ ШОКИРОВАЛИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СЕТИ



АННА СЕДОКОВА "ПРЕВРАТИЛАСЬ В ШРЕКА": ШОКИРУЮЩИЕ ФОТО ПЕВИЦЫ

что нам еще рассказали

Как вы проведете свой отпуск? 05.06
Андрей ДУБИНКИН, Елена КОРНИЕНКО, Андрей РЕПП, Наталья ДЬЯЧУК, Александр ВИГЕЛЬ

Что вас может заставить бросить курить? 29.05
Валерий БЕЗМАЙЛЕНКО, Владимир ВАСИЛЕНКО, Игорь АСТАПОВ, Юлия КРЮКОВА, Павле РОСТОМИ

Почему так часто гибнут губернаторы сибирских регионов? 17.05
Сергей КОМАРИЦЫН, Вячеслав НОВИКОВ, Марина ДОБРОВОЛЬСКАЯ, Олег ПАЩЕНКО, Сергей ТОЛМАЧЕВ

«Раскраска» фильмов о войне - это... 08.05
Максим ГУРЕВИЧ, Раиса КАРМАЗИНА, Роман ГОЛЬДМАН, Герман МОСКВИН, Наталья КОПЦЕВА